Табела 5.2. Спецификација предмета

Спецификацију треба дати за сваки предмет из студијског програма.

Студијски програм :
Мастер академске студије – Физичка активност, здравље и терапија вежбања

Назив предмета:
Индивидуално дозирана, програмирана и контролисана физичка активност код оболелих од респираторних болести

Наставник/наставници:
Мујовић Наташа (руководилац), Сарајлија Андрија, Стјепановић Михајло

Статус предмета: Изборни

Број ЕСПБ: 5

Услов: положени испити првог семестра

Циљ предмета
Циљ предмета је омогућити студентима мастер студија боље разумевање и усвајање знања о значају вежбања на респираторна обољења, као и боље разумевање актуелних фундаменталних и примењених истраживања у области физичке активности у овој популацији. Такође, стицање знања о могућностима практичне примене програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања код оболелих од респираторних обољења.

Исход предмета
Очекује се да студенти мастер студија буду оспособљени за дизајнирање и извођење различитих типова савремених базичних и клиничких истраживања у области ефеката физичке активности и вежбања код оболелих од респираторних обољења. Очекује се да студенти буду оспособљени за анализу и интерпретацију резултата истраживања у складу са актуелним сазнањима базичних и примењених истраживања. Такође да буду оспособљени за практичну примену стечених знања, односно примену програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у популацији оболелих од респираторних болести.

Садржај предмета
Теоријска и практична настава
Епидемиологија респираторних обољења (РО). Класификација, карактеристике и клиничка слика најчешћих респираторних обоњења. Клинички тестови у дијагностици. Компликације РО. Адаптација респираторног система на акутну и хроничну физичку активност. Процена нивоа физичке активности. Терапија РО – комбинација фармаколошке и нефармаколошке терапије. Утицај фармаколошке терапије на функционалну способност особа са РО. Терапеутско изузеће. Карактеристике програма вежбања у циљу превенције РО. Карактеристике програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања у терапији РО. Аеробни тренинг у терапији РО. Тренинг снаге у терапији РО. Интервални тренинг у терапији РО. Карактеристике вежби за повећање флексибилности код оболелих од РО. Праћење и кориговање програма индивидуално дозираног и контролисаног вежбања. Карактеристике програма вежбања код особа са удруженим болестима. Теоријска настава је праћена извођењем практичне наставе у виду састављања програма индивидуално дозиране физичке активности у популацији оболелих од респираторних болести.

Препоручена литература

- Cogo A, Bonini M, Onorati P. Exercise and Sports Pulmonology: Pathophysiological Adaptations and Rehabilitation. Spinger, 2019.
- Powers SK, Howley ET. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, 10th edition. McGraw Hill, 2018.
- Maynard RL, Path C, Pearce SJ, Nemery B, Wagner PD, Cooper BG. Cotes' Lung Function, 7th edition. John Wiley & Sons Ltd, 2020.
- Kisner C. and Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. F.A. Davis Company, 2012.
- American College of Sports Medicine, Peter A. Farrell, Michael J. Joyner, Vincent J. Caiozzo; ACSM's Advanced Exercise Physiology. ACSM, 2011.
- Kraemer J. W., Fleck J. S., Deschenes R. M. Exercise Physiology: Integrating Theory and Application. Lippincott Williams

& Wilkins, 2011.
- On line resursi

Број часова активне наставе 8	**Теоријска настава: 4**	**Практична настава: 4**

Методе извођења наставе
Комбинација предавања, контакт часова, студентских презентација, семинара и практичне наставе

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	поена	**Завршни испит**	поена
активност у току предавања	**5**	писмени испит	**70**
практична настава/задаци	**5**	усмени испт	
колоквијум-и		.....	
семинар-и (решавање проблема)	**20**		

Начин провере знања могу бити различити наведено у табели су само неке опције: (писмени испити, усмени испт, презентација пројекта, семинари итд.....

*максимална дужна 2 странице А4 формата